

ほけんだより

津田学園中学校・高等学校（六年制）

津田学園高等学校（三年制）

R1. 11. 29

日が短くなり、日一日と寒さが強まり、冬の到来を感じさせます。

今年も残すところあと一か月。2019年はどんな年でしたか？

今年も例年よりインフルエンザの流行が早く、県内でも、学級閉鎖になっているところもあります。様々な感染症が流行する冬がやってきました。規則正しい生活を心がけましょう！

つらいかぜの症状… どんな意味があるの？

冬の風物詩のひとつ「かぜ」。かぜをひくと、いろいろな症状が出ますね。では、これらは体にとってどんな意味があるのか、知っていますか？

★発熱

ウイルスの活動を抑え、白血球の働きを助ける



★くしゃみ・咳・鼻水・たん

鼻や喉に入った異物を外に出す



★首・喉の腫れ

リンパ球の働きでウイルスを攻撃する



かぜ・インフルエンザなどの感染症には

◆発生源をなくす

- ・かかった人を休ませる
- ・環境を清潔にたもつ

◆感染経路を遮断する

- ・手洗い・うがいをする
- ・おう吐物、排泄物を適切に処理する

◆体の抵抗力を高める

- ・運動・栄養・休養（睡眠）が大事



感染症にかかってしまったときは

◆できるだけ早く治療する

- ・安静にして休む
- ・医者に行く

◆まわりに感染を広げない

- ・治るまで休む
- ・マスクをする



守ろう！「せきエチケット」

マスクを着用する



マスクで鼻からあごまで覆い、
あごとマスクの間に
隙間ができないようにします。

ティッシュペーパーなどで覆う



鼻と口を覆った
ティッシュペーパーは捨てましょう。

上着の袖や内側で覆う



とっさのときには
腕で鼻と口を覆います。

12月1日は

世界エイズデー

知っていますか？ エイズ・HIV

- × 「エイズ」と「HIV」は同じ
- × セックスをしなればうつらない
- × 感染者には近づいただけでも危険
- × 感染したら確実に死に至る

悲しいことですが、エイズやHIV、またその患者・感染者に対するこうした偏見や誤解はいまだに消えていません。正しい知識を得ることは予防の第一歩でもあります。自分にも、友だちや家族など身近な人にも起こりうることだからこそ、しっかりと知ってほしいのです。



タバコ・アルコールの

危険な誘惑



冬休みには、クリスマス、大晦日にお正月と、家族や親せき、友だちと集まる機会が増えることと思います。そんなとき、タバコを「一本くらいなら」、あるいはお酒を「一口くらいなら」と、誘いの声をかけられることもあるかも。

でも、みなさんは、タバコ・アルコールが薬物の一種であり、心身に害を及ぼすことも、未成年の喫煙・飲酒は法律で禁じられていることも知っています。

みなさん自身はいま、まさに成長期。その1本、そのひと口は今後の自分はもちろん、場合によっては家族や友だちなど、周りの人たちも含めて心身の健康と引き替えになってしまうかもしれない……。そのことをどうか忘れないでほしいのです。

